

# Fundamentals of Bodybuilding and Physique Sculpting

---

## Reps:

---

主要 8-10次

股四头肌 特殊 8-20reps

肌肉纤维在上述reps情况下，最易获得size和shape

上身

- 6-8次
- 8-10
- 10-12
- 12-15

腿

- 8-10
- 10-12
- 12-15
- 15-20

小腿/腹肌

- 15-25

注意：如果你每组reps差别太大，比如10,8,4,4，你将无法使肌纤维获得足够的疲劳，这将限制肌肉膨胀

## Sets

---

straight sets:

when you repeat your sets on one particular exercise until you reach your total desired number of sets.

一般每个训练四组，除非训练者累了或者是初学者。

每个身体部分一般总共12-16组

large body parts need more sets than smaller body parts.

啥叫large body parts:

- chest
- Back
- Quads
- Hamstrings 腘绳肌
- Shoulders

啥是Smaller body parts:

- Arms
- Abs
- Forearms
- Calves

## Warm-up

---

训练任何身体部位，以2-3个warm-up组

热身的目的是让血液泵入到你的目标肌群中。理想情况下，泵血应该在第三组开始出现。比如说，如果你的目标是用60磅的杠铃做8-10次卧推，那么你应该做2-3组热身，方式如下：

1. 30磅×10次
2. 40磅×10次
3. 50磅×10次

注意：当你完成了第一个部位的训练，加下来开始每一个新部位之前都不需要做热身组了，不过如果你一次训练两个甚至更多身体部位，那么在切换训练部位后先做一个轻重量组，再按目标重量做组。

## Pyramiding 金字塔训练法

---

指逐渐增加重量，减少目标reps

Pyramiding can spread across two rep ranges.

这是可接受的，因为肌纤维仍然可以被充分靶向从而获得肥大。

金字塔训练法的栗子🍎

- 4组：12reps@100磅, 10reps@110lbs, 8reps@120lbs, 8reps@130lbs
- 4组：12reps@100lbs, 10reps@110lbs, 10reps@120lbs, 8reps@130lbs
- 4组：15reps@90lbs, 12reps@100lbs, 12reps@110lbs, 10reps@120lbs
- 4组：15reps@90lbs, 12reps@100lbs, 10reps@110lbs, 10reps@120lbs
- 4组：10reps@130lbs, 8reps@140lbs, 6reps@150lbs, 6reps@160lbs
- 4组：10reps@130lbs, 8reps@140lbs, 8reps@150lbs, 6reps@160lbs

金字塔训练法是好技术，可以在最大限度增加重量的同时，减少受伤风险。

这种方法稳定地使身体为增加的重量负荷做好准备。

当重量达到最大时，受伤的风险已经相对较小了，因为重量是一点点加上来的

来个栗子🍎 卧推

10reps@135lbs 10reps@145lbs, 8reps@155lbs, 8 reps @165lbs

该看第二页 Reverse Pyramiding

## Reverse Pyramiding:

---

倒金字塔

重量递减

比如

6reps@200lbs  
8reps@180lbs  
10reps@160lbs  
10reps@160lbs

我不推荐reverse pyramiding。容易受伤，上来最重，身体可能没有准备好。

## rest

---

rest intervals 一般很短，45-60秒。大重量时，比如练腿时，有时候为了能让训练者喘口气，可以延长至2分钟。

举重训练的目标是让肌纤维疲劳并尽可能地破坏它们。休息时间过长将会使肌纤维恢复过量，这将减少给定的训练带来的肌肉肥厚，如果休息时间太短，你的神经系统还没恢复过来，如果你和别人一起训练，它练完一组你马上上不要停。

注意：如果你是新手，你的恢复能力不足以适用于short rest intervals 如果你一直努力达到这些休息间隔的时间限制，你的身体最终会适应的。只要坚持下去，你的训练能力就会提高。

## Time to complete a workout

---

训练不要超过一小时，否则你在训练中创造强度的能力就会大大降低。

如果你能和一个搭档一起训练，你的训练通常只需要45分钟。

## Frequency

---

我训练的目标是让肌肉纤维达到彻底地力竭，所以需要一周的时间来恢复。锻炼后肌肉群的酸痛是锻炼成功的一个很好的标志，但这并不是取得进步的必要条件。我遇到过这样的情况，在完成了我生命中最伟大的一些训练后，我并不感到疼痛。

建议每周每个部位只训练一次，除了小腿和腹部，他们可以一周三练。

相同的训练计划不要连续使用6次以上，否则你的身体可能适应你的训练方案导致收益减小。可以这次这套方案，下次换一套，之后再换回原方案，这是为了让你的身体始终保持迷乱并始终处于适应过程中。

书中提供的训练样本，应通过改变次数范围和训练动作顺序来把它设计成一套新计划。

你应该不断评估自己的优势和劣势，微调训练计划来加强薄弱环节的训练。

在健身房找中，如果按计划你将使用的某样设备正在被别人使用，你只需要更改列出的锻炼顺序即可。这将使你的计划保持灵活性，并有助于防止身体适应该计划。

## Speed of reps:

---

一个rep大概1-3秒，尽可能快地执行reps，目标是在整个重复过程中保持肌肉的紧张感

关于reps的速度，还有一些高级技巧：dead stops, AKA paused presses,slow concentric movements，在此不表。

## Structural Balance:

---

当你设计你的锻炼时，应该注意肌肉发展的缺陷。你应该始终努力充分发展每个身体部位。

# Weight Belts

---

我赞成在所有的运动中使用腰带，除了腹部锻炼。系好腰带是训练自己保持腹壁紧绷的好方法。腰带还可以减轻施加在下背部的不必要压力。

腰带的使用可以确保更大的重量可以在你的锻炼中使用，这意味着募集更多的肌纤维，带来更多的肌肥大。

我更喜欢老式实心牛皮的举重腰带。这种腰带内侧没有软垫。请注意，你在体育用品商店购买的举重腰带通常由猪皮制成，这更便宜，但不持久。

# Stretching and Injuries

---

我发现在两组之间拉伸目标肌群是很有成效的，因为它可以降低受伤的几率。力量训练这种重复性动作，会引发微小的创伤，导致受伤。具体地说，肌肉会缠绕在一起，因为肌纤维之间以及肌肉交叉点的位置会产生粘连。当发生粘连时，它会减少肌肉的泵血量，影响你的表现，因为它会限制拮抗肌的独立工作。组间进行拉伸可以减少受伤的概率，防止粘连的发生。

如果你的损伤变得太严重或让你变得虚弱，我发现最好的治疗方法就是筋膜放松疗法。它的基本原理你可以通过互联网进行研究。

# Training Splits:

---

- 胸肌和二头 或者 胸肌和 腹肌
- 股四头肌
- 背部和三头
- 肩和腹 或者 肩和二头
- 腘绳肌

这是一周五练

另一种是一周六练：

- 胸腹
- 股四头肌和小腿
- 背和后肩
- 肩和腹
- 腘绳肌和小腿
- 手臂

可以根据自己的喜好选择如何进行训练分组，但需注意以下原则

练胸会练到三头和肩。练背会练到二头。

所以安排计划时，不要在胸的下一天安排三头和肩，不要在背的下一天安排二头（所以如果一天五练的话 二选一可以确定了）

我的计划

胸腹

股四头肌和小腿

背和后肩

肩和腹

腘绳肌和小腿

手臂

## 胸和腹

---

- A. Incline Dumbell Bench Press 4 X 8-10
- B. Decline Barbell Bench Press 4 X 8-10
- C. Flat Bench Press Machine 4 X 8-10
- D. Low Incline Flies 4 X 8-10

还缺腹部

- A. Crunch Machine or Crunch Machine with Leg Lifts 4 X 15-25
- B. Roman Chair Leg Lifts 4 X 15-25
- C. Rope Crunches 4 X 15-25

## 股四和小腿 (Beginner/Intermediate)

---

- A. Leg Extension 4 X 12-15
- B. Free Motion Front Squats 4 X 10-12
- C. Leg Press 4 X 10-12
- D. Hack Squats 4 X 10-12

- A. Standing Calf Raises 4 X 15-25
- B. Seated Calf Raises 4 X 15-25
- C. Donkey Calf Raises 4 X 15-25

## 背和后肩

---

- A. Supinated Grip Lat Pulldowns 4 X 8-10
- B. Seated Cable Rows on Dumbbell 4 X 8-10
- C. Wide Grip Hammer Strength Row Machine 4 X 8-10
- D. Barbell Rows 4 X 8-10

## 肩和腹

---

- A. Machine Lateral Raises 4 X 8-10

- B. Dumbbell Front Raises 4 X 8-10
- C. Dumbbell Upright Rows 4 X 8-10
- D. Machine Shoulder Press 4 X 8-10
- E. Pec Deck-Rear Shoulders 4 x 8-10
- F. Dumbbell Shrugs 4 X 8-10

- A. Crunch Machine or Crunch Machine with Leg Lifts 4 X 15-25
- B. Roman Chair Leg Lifts 4 X 15-25
- C. Rope Crunches 4 X 15-25

## 腓绳肌和小腿

---

- A. Lying Leg Curls 4 X 8-10
- B. Seated Leg Curls 4 X 8-10
- C. Lying Single Leg Curls 4X 8-10
- D. Stiff Legged Deadlifts in Hack Squat Machine 4 X 12,10,8,8

- A. Standing Calf Raises 4 X 15-25
- B. Seated Calf Raises 4 X 15-25
- C. Donkey Calf Raises 4 X 15-25

## 手臂

---

- A. Straight Bar Preacher Curls 4 X 8-10
- B. Incline Curls 4 X 8-10
- C. Rope Pushdowns 4 X 8-10
- D. Lying Triceps Extensions, Straight Bar 4 X 8-10
- E. Dumbbell Hammer Curls 4 X 8-10
- F. Bench Dips 4 X 8-10

具体说明

胸

通过训练胸肌的所有区域——上、中、下——来确保胸肌获得最大限度的发展。

人们在做胸肌动作时犯的主要错误就是他们没有收拢肩胛骨。通过在动作过程中收拢肩胛骨，你可以把压力充分地施加在胸肌上。训练者还要认识到，在动作的顶端不能将手臂锁死，因为这样会让目标肌肉放松下来。这样做还会迫使你的肩胛骨外张。

对于几乎所有人来说，胸肌上部都是胸肌中最重要的部分，因为这个区域通常是发展最滞后的。因此，我基本上每次都是从胸肌上部开始练起。

### 上斜哑铃卧推——上胸

- 卧推凳倾斜角55度。提高卧推凳的角度是为了把压力更多地施加在上胸。
- 在卧推过程中，哑铃的内缘应该与你的胸肌外缘对齐，也就是胸肌和肩部的连接处。
- 在整个动作过程中，肩胛骨必须向中间收拢。
- 确保背部中间略微向上拱起，让你的肩胛骨能够向中间收拢至卧推凳之内，不过不要让下背部离开长凳。
- 在动作的顶端不要锁定手臂。这样可以保持胸肌上的压力。
- 动作的底端位于胸部上方两三英寸的位置。进一步降低杠铃会过多地调用肩部肌肉，减少胸肌上的压力，从而导致胸肌放松，影响增长。
- 在做这个动作的时候，你的手臂弯曲角度不宜超过90度。这样可以确保压力被最大限度地施加在胸肌上。如果角度超过90度，压力就会从胸肌转移到肩部。为了确保手的摆放位置正确，你的握距应该是，当你躺下并且将手臂自然伸向空中时，双手之间的距离。
- 在整个动作过程中，你的肘部应该始终位于肩部以下两三英寸左右的位置。如果肘部抬到与肩膀同样的高度，那么你会更多地使用肩部，而不是胸肌。

### 下斜杠铃卧推——整个胸肌，偏重下部

这是最重要的胸肌复合训练动作之一，因为它能练到整个胸肌。

- 肩胛骨向中间收拢。
- 从乳头的位置竖直向上推起。
- 确保背部中间略微向上拱起，让你的肩胛骨能够向中间收拢至卧推凳之内，同时不要让下背部离开长凳。
- 在动作的顶端不要完全锁定手臂，以保持胸肌上的压力。
- 动作的底端位于胸部上方两三英寸的位置。进一步降低杠铃会过多地调用肩部肌肉，减少胸肌上的压力，从而导致胸肌放松，影响增长。
- 如果你作为搭档站在训练者的旁边，那么一定要确保他的手臂弯曲角度在90度以内。这样能够确保压力最大限度地施加在胸肌上。为了做到这一点，你的握距应该是，当你躺下并且将手臂自然伸向空中时，双手之间的距离。
- 在动作过程中，你的肘部应该始终位于肩部以下两三英寸左右的位置。这样能够确保将压力保持在胸肌，而不是肩部。

### 器械平板卧推——胸肌外侧和内侧

- 肩胛骨向中间收拢。
- 手柄应该处于乳头的高度。
- 在动作过程中，肘部应该位于肩部以下大约两英寸的位置。
- 脚趾用力蹬地，这样有助于让你的躯干牢牢地抵住器械的靠背。
- 动作的结束点大约位于距离胸部两英寸的位置。（动作做到底会把压力施加在肩部，从而导致胸肌放松，影响增长。）

- 在动作的顶端不要完全锁定手臂，以保持胸肌上的压力。
- 在动作过程中，手臂弯曲时的角度应略小于90度。
- 这些法则可以用于所有的器械平板卧推动作。也可以应用于所有的自由重量平板卧推动作。

## 飞鸟——胸肌上部和内侧

我做这个动作的方式与大多数人完全不同。在传统的飞鸟动作中，双手是掌心相对的。而我做这个动作的时候是双手拇指相对的。

- 采用比较小的上斜角度，大约20度左右。
- 调整身体的位置，让肩胛骨的上缘刚好超出凳子靠背的上端。
- 这样可以将你的肩胛骨锁定在向中间收拢的状态，促使你更好地调用上部和内侧胸肌。
- 到达动作顶端时，双手拇指相距约4英寸。这样可以保持胸肌上的压力。动作结束时，双手应该位于你的发际线正上方。
- 在动作的底端，双手应该与耳朵练成一线。
- 手臂弯曲角度不大于10-15度，但也绝不要锁定在180度。

需要记住的一点是，用两个本质上并没有差别的动作去训练肌肉的同一区域是不会有效果的，除非该区域严重滞后。比如说，你不应该在同一次训练中既做杠铃平板卧推，又做哑铃平板卧推。不过，你可以做两个上胸训练动作。但是这两个上胸训练动作的角度要有变化。这样可以确保练到不同的肌肉纤维。

---

---

## 股四

### 腿屈伸——股内侧肌

我总是从腿屈伸开始，对股四头肌进行热身。腿屈伸并不是一个长肌肉块的动作。它既可以用作热身动作，也可以作为结束动作，通过增强股四头肌的分离度来塑造肌肉线条。

- 在整个动作过程中，脚趾应该上翘，朝向你的膝盖，也就是背屈（胫部肌肉收缩）。
- 脚尖应该略向外撇。
- 为了更好地刺激股四头肌，将座椅靠背向后调，让你能够在动作过程中身体后仰。
- 在整个动作过程中，保持挺胸缩肩。

### 颈后深蹲——所有四个头，以及臀大肌

自由深蹲机可以让你复制深蹲动作，同时更容易地保持规范的动作。如果你的健身房里有悍马深蹲机，那么以下原则可以适用。

- 后背靠在背垫上。
- 双脚间距应该等于或略大于肩宽。
- 你双脚的位置对于深蹲的成败至关重要。从侧面看，当你处于动作底端时，你膝盖的夹角应该小于90度。如果角度大于90度，压力就会转移到臀大肌上。
- 脚尖应该略外撇。
- 胸部要挺直。



- 在整个动作过程中，下背部要紧紧抵住背垫。
- 通过弯曲髋关节来下蹲——如果在下蹲时膝盖感到疼痛，那么很可能你是用膝盖而不是髋部来下蹲的。
- 腹壁要用力顶住举重腰带。这样可以缓解髋屈肌的压力，让你的动作更轻松。
- 开始站起时要通过脚跟来用力。

## 颈前深蹲——全部四个头

自由深蹲机可以让你完成器械版的颈前深蹲，同时更容易地保持规范的动作。如果你的健身房里有悍马深蹲机，那么以下原则可以适用。

- 面向靠背垫。
- 双脚间距应该等于或略大于肩宽。
- 在往器械上装杠铃片的时候不要装到底。你需要把杠铃片往两边拽出来几英寸，这样在你下蹲时，杠铃片才不会打到你的腿。
- 脚尖应该略外撇。
- 你的脚的前30%应该露出踏板之外。如果你个子比较矮，那么你的双脚可以踩在金属部分之内。高个子的人由于双脚间距更宽，所以脚的宽度要超出金属部分之外。
- 靠背垫的边缘应该超出你的斜方肌之上。
- 胸部要挺直。身体不要松松垮垮的。
- 朝着器械直接向下蹲。在下蹲过程中，你的膝盖会向着靠背垫移动大约1-2英寸。你在动作开始时是从膝盖处弯曲的，但随即要立刻把重量转移到你的髋部，并继续下蹲。
- 屁股不要向后撅——那样会导致下背部过于紧张，并将压力从股四头肌上移走。
- 开始站起时要通过脚跟来用力。
- 如果在下蹲时膝盖感到疼痛，那么很可能你并没有把压力转移到你的髋部。
- 腹壁要用力顶住举重腰带。这样可以让你髋屈肌放松，从而让你下蹲和站起的动作保持顺畅。

## 腿举——所有四个头，并额外加强股内侧肌

- 从侧面看，靠背垫基本应该与脚踏板平行。很多人把靠背垫的后仰角调的过大。过度后仰会影响股四头肌的调用。
- 坐下时要挺胸收肩，并把下背部牢牢固定在座位的底部。
- 如果可能的话，最好在上背部后边放一块两三英寸厚的垫子。这样可以让你保持胸部上挺，并更加容易地完成全程动作。
- 双脚间距至少与肩同宽。
- 脚尖要略向外撇。
- 双脚向上蹬起时，双手扶住手柄或坐垫。
- 在动作的顶端，膝盖不要完全锁死。
- 最好系上举重腰带。勒紧腰带，每次向心动作中用力收缩腹部肌肉。
- 在动作的底端，你的股内侧及应该碰到你的胸肌，位置就在你的腋窝上方。
- 从侧面看，你的双腿在弯曲时，角度应该小于90度。

## 哈克深蹲

我改良了我的客户做哈克深蹲的方式，在他们做这个动作时，在他们的上背部后面放一块垫子。这样做可以将胸部从靠背垫上抬起来，你就能够更容易地弯曲髋部，从而更好地调用股四头肌。

- 在肩胛骨后面放置一块垫子。
- 如果没有垫子，那么可以把躯干往上提一提，让靠背垫的上缘顶住你的斜方肌（这样你的上背部就不会接触到靠背垫了）。
- 肩胛骨保持收缩，胸部向上拱起。
- 双脚踩在踏板上，从侧面看，当你处于动作的底端时，腿部的弯曲角度应该小于90度。
- 下背部顶住靠背垫。当你向上站起时，压力应该通过你的下背部，而不是斜方肌，传递到靠背垫上。这样能够确保压力保持在股四头肌上。
- 动作顶端——双腿不要锁死。
- 动作底端——尽量让小腿肌碰触到腓绳肌。

**初中级股四头肌训练计划：**

- A.腿屈伸，4组，每组12-15次
- B.颈前深蹲，4组，每组10-12次
- C.腿举，4组，每组10-12次
- D.哈克深蹲，4组，每组10-12次

**高级股四头肌训练计划：**

- A.腿屈伸，4组，每组12-15次
- B1.颈前深蹲，4组，每组8-10次
- B2.颈后深蹲，4组，每组8-10次
- C.腿举，4组，每组10-12次
- D.哈克深蹲，4组，每组10-12次

说明一下，B1和B2要做超级组，两者之间不休息。超级组就是用一个动作做完一组之后不休息，立刻用另一个不同的动作再做一组。



**股二（腓绳）**

**俯卧腿弯举——腓绳肌上部**

影响腓绳肌发展的一个问题就是，绝大多数的腿弯举机设计得都很差。大多数腿弯举机在中间都有一个隆起。人们通常会遵照器械的设计来进行训练。不幸的是，器械上的隆起会影响动作的执行，限制肌纤维的调用。让我们看一看腓绳肌动作的基本原理，以确保你在训练时能获得最大限度的增长。

- 当你从侧面看别人做这个动作时，他的上半身应该尽可能直。这跟传统的观念不太一样，因为大多数器械在中间位置都有一点弯度。当你的身体按照器械的设计向前弯时，腓绳肌的调用会被削弱。

- 为了减少躯干由于器械设计导致的前弯，我建议你将肘部置于上体和软垫之间。这样可以帮助你在动作过程中让躯干始终保持是直的。
- 在动作过程中应该保持足趾背屈。这就意味着你必须保持脚趾向上，指向膝盖，因为这样能够增强肌纤维的调用。
- 双脚应该平行。
- 你的膝盖顶端应该位于软垫的边缘以下。
- 腿部软垫应该正好位于跟腱的位置。
- 在做动作时，你必须收缩臀大肌，收紧腹肌。这两个窍门可以大大增强腘绳肌的调用。不过，这两个窍门同样也会导致你使用的重量大幅减少。耐心点，只要持续使用正确的动作形式，这种力量还会恢复。

### 坐姿腿弯举——腘绳肌下部

- 保持胸部挺直。
- 肩部向后收。
- 你的膝盖应该位于腿部软垫连接处的铰链以下。将膝盖置于铰链的下方，可以充分调用腘绳肌下附着点的肌纤维。
- 双脚应该平行。
- 脚趾应该位于背屈的位置，也就是说，你的胫骨肌肉要收缩。脚趾之所以不能向下（或者说足底屈曲），是因为那样会把压力施加在小腿肌肉上，减少了腘绳肌的调用。
- 上方的软垫要尽可能地紧压在大腿上，中间不要有空隙。
- 在每一次动作中，到达动作底部时用力收缩1秒钟，然后向上返回。这样可以强化肌肉纤维的调用。
- 将软垫抬至刚好没有锁死的位置。

### 俯卧单侧腿弯举——腘绳肌上部

- 不训练的那条腿应该置于地上，就像是弓步的姿势。
- 脚趾应该处于背屈位置。
- 在做弯举动作时，要收缩臀大肌和腹肌。在向上弯举的过程中，躯干不要前倾。躯干保持挺直。
- 将前臂置于躯干之下，以保持躯干直立的姿势。
- 将训练腿降至刚好为达到锁死点的位置。
- 注意在训练腿的臀部位置附近产生的角度和空隙。在整个动作过程中都需要保持这种状态。

### 哈克深蹲机直腿硬拉——臀大肌/腘绳肌连接

- 面向器械。
- 让脚尖踩在地面上，脚跟踩在踏板上。
- 双脚间距与肩同宽。
- 确保脚尖向前，双脚平行。
- 斜方肌抵在肩垫下面。
- 双手置于靠背垫底端，掌心向上抓住靠背垫。
- 站起身，将肩垫向上顶起。
- 双腿保持接近伸直锁定的状态。
- 在身体下降时，双腿保持接近锁定的状态。
- 身体下降至下背部无法保持反弓状态为止。

- 脚跟用力蹬起，并通过腓绳肌上部和臀大肌将身体向上拉起。
  - 身体上升至接近锁定位置。这样可以在整个动作过程中保持臀大肌上的压力。
- 
- 

## 小腿

小腿是保持双腿平衡性和完整性的关键。由于小腿的设计是为了帮助我们四处走动，所以它能够承受较大的工作负荷。我发现人们往往没有采用正确的技术训练这些肌肉，或者训练量不足。小腿肌可以每周训练三次之多，具体取决于它们欠发达的程度。

### 站立提踵

- 双脚平行站立。
- 胸部挺直。
- 肩部应该向后收，以支撑上背部。
- 膝盖微曲。
- 在做动作时，双脚的感觉应该是像要从踏板上掉下来一样。这样能够确保更大的动作行程，尤其是在动作顶端时。
- 将脚跟下降至小腿肌肉拉伸到极限为止。
- 当你到达动作顶端时，尽可能地将脚尖向上踮起。

虽然在这个动作中我建议双脚平行站立，但是请注意，你只需改变双脚的姿势就能把这个练习变成三个不同的练习。只需把脚尖改为向内、平行或向外即可。在整个训练过程中，保持脚尖处于这些不同的角度上，以确保目标肌群达到最大限度的疲劳。

### 坐姿提踵

- 上体前倾，靠在膝盖上。这样能够确保负重能够更大程度地集中在小腿肌肉上。你的上体应该能接触到机器的扶手。
- 双脚的感觉应该是像要从踏板上掉下来一样。这样能够确保更大的动作行程，尤其是在动作的顶端。
- 在身体前倾时，确保机器的软垫位于股内侧肌的正上方。如果身体前倾过度，软垫就会顶在大腿的位置，导致小腿肌上的压力减小。

### 骑驴提踵

- 弯腰俯身，在下背部放一块垫子。
  - 双腿伸直，但膝盖不要锁死。
  - 双脚踩在踏板上，双脚的感觉应该是像要从踏板上滑下来一样。
  - 脚尖踮起。在动作顶端用力挤压和收缩小腿肌1秒钟。
  - 膝盖保持微曲，身体下降，直至小腿肌感受到显著的拉伸感。
- 
-

## 肩部

肩部在创造美感形体的视觉冲击方面具有重要作用。确保肩部全面发展的唯一途径就是以能够让前、中、后三个头得到同等发展的方式进行训练。

### 器械侧平举——三角肌中束

侧平举是塑造饱满肩部的核心动作。我的肩部训练通常都是从侧平举开始的。我喜欢把它作为第一个动作是因为它使用的重量比较轻。较轻的重量能够让关节和肌肉热起来，为后面的大重量动作做好准备。

我做这个动作的方式与传统方式大有不同。传统方式掌心是相对的，而我做侧平举时，拇指是朝向我身体的。在动作顶端的时候，小拇指是在最上面的。这样可以确保最大限度地调用三角肌中束。

虽然这里讲的是用器械做，但是动作要领也适用于自由重量的侧平举。

- 起始姿势——背向机器而坐。相比于面向机器的姿势，这样能够让你的双手以更有效地方式下降。
- 手臂保持微曲，角度不超过10度，但也不要完全伸直。
- 肩胛骨向中间收拢。
- 确保你的肘部在整个动作过程中一直朝上。这是这个动作中最重要的部分，因为人们经常在举起手臂时肘部向后，这会使三角肌中束的压力减弱。
- 顶端位置——手臂举起，直到肱二头肌几乎平行于地面。不要试图超过这个高度，因为这个动作本身设计得就不是抬那么高的，抬得过高会给关节带来不必要的压力。
- 底端位置——你的拇指应该落在臀部后面。

### 哑铃前平举——三角肌前束

- 起始位置——下背部靠在上斜的长凳上。这样可以在整个动作过程中为你提供支撑。
- 动作过程中身体前倾10度左右。
- 双手握哑铃，掌心相对。
- 手臂举至发际线的高度。
- 手臂高度不要低于乳头的位置。
- 在用三角肌前束将哑铃向上举起的同时，斜方肌要向下拉。如果你不把背阔肌向下拉，它们就会用力过多，从而影响三角肌前束的发展。
- 在这个动作中要收缩腹肌和臀肌。这样可以确保上身的支撑，并有助于保持三角肌前束上的压力。
- 确保肘部不要外张。当重量过大时，人们很容易会让肘部外张。

### 哑铃直立划船——三角肌中束，斜方肌上部

- 在上拉时，要将哑铃拉至肱二头肌与地面平行。
- 双手间距与肩同宽。当你上拉时，哑铃的内侧端应该与三角肌在同一条直线上。这样可以在动作顶端形成一个接近90度的角度。
- 直接向上拉起。
- 在动作的顶端，你的肘部高度不应该超过肩膀。
- 底端行程——手臂不要完全伸直。手臂伸直会导致三角肌上的压力减小。

## 推举——三角肌前束与中束

我在每次肩部训练时都会使用推举动作。我更喜欢在训练中把推举作为第二、第三或第四个动作，以便关节能够得到充分的热身。这有助于减少和防止大重量推举动作造成的受伤。做推举有很多种方式。对于这个动作，我喜欢使用上斜卧推机来做。

- 底端位置——手柄应该位于眼睛的高度。按常识，你可能想把重量降到底，但是这样会给你的关节囊带来不必要的压力。如果你把重量降到眼睛以下，你会发现自己的关节囊会打开，你会听到轻微的爆裂声。这可能导致受伤；因此，只能降低到眼睛的高度。
- 顶端位置——不要完全锁死。
- 手部位置——与肩同宽。在动作的底端，你的手臂弯曲角度应该略小于90度。
- 在向上推举时，要确保肘部略为向前。这样可以确保将压力最大限度地施加在三角肌上。

## 三角肌后束

这是肩部肌肉中最小的一个肌群，经常会被忽视。这块肌肉在帮助保持匀称性和减少受伤方面至关重要。动作不规范的人，三角肌后束往往欠发达，这是导致其不良姿势的原因之一。

我通常是在肩部训练或背部训练结束时进行后三角肌的训练。如果客户的三角肌后束发展极度不足，那么我会在背部和肩部训练日都安排三角肌后束的训练。在后束赶上肩部其它肌肉的发展程度之前，我会一直保持这种额外的训练。

## 后肩/夹胸机训练

我喜欢在常规的夹胸/后肩训练机上训练这块肌肉。不过我使用的方式与常规不同，我不用原本设计的手柄。我发现把手放在手柄上方，大概眼睛的高度上，效果更好。然后，我会反转我的握法，使得我的指关节在动作过程中是相对的。这个姿势可以更好地把压力集中于三角肌后束和斜方肌下部。

起始姿势——采用上述的手部位置，让肌肉感受到张力。

结束姿势——你的上臂大致与上身成180度。超越这一点会导致关节超出其设计的运动范围。

在整个运动过程中，不应该有停顿或肌肉张力减弱的情况。

在面向机器而坐时，你的下背部应该稍微向后滑动。这样可以确保你的上半身向上拱起，胸部向上。保持这个角度也能让斜方肌参与工作（关于斜方肌下部的更多信息请参阅下一章）。

## 斜方肌

斜方肌覆盖了上背部很大的面积。斜方肌上部覆盖了上背部。这块肌肉一直向下延伸到肩胛骨之间，在那里与斜方肌下部相连。斜方肌上部通常会在背部训练动作中得到很多间接的训练。因此，斜方肌上部很容易过度发达。而斜方肌下部很容易被忽视，导致肌肉发展失衡。

忽视这块肌肉会导致受伤，甚至引发撞击综合征。因此，在我训练斜方肌时，会尽量把重点放在斜方肌的中、下部。这样可以确保斜方肌的全面发展，满足美学和功能上的需求。我做耸肩动作的方式会更侧重斜方肌的中下部。

## 器械耸肩——斜方肌

虽然在这里使用的是器械，但是你也可以用哑铃来达到同样的效果，方法是将上身前倾10度左右。这样就可以把压力施加在斜方肌下部。

起始姿势——双手各握一只哑铃，掌心相对，置于髋部两侧。

上体前倾10度左右。

想象着通过肘部把哑铃提起来，而不是通过斜方肌上部。

最大限度地将哑铃向上拉起，保持一秒钟。

在向上拉起时，用力挤压背阔肌下部。

将哑铃放回至髋部，确保整个动作过程中肌肉保持紧张。

---

## 背部

在健美圈，人们常说比赛的胜败全在于后背。全面发展的背部肌肉很难达到。我要讲解的技巧会帮助你成功调用更多的背部肌肉，使其实现最大限度的发展。

你要考虑的一点就是背部的尺寸。所以，我在每次练背时通常会做4-5个动作。我会针对背部的每个区域进行训练，以确保全面发展。背部由以下肌肉组成：大圆肌、小圆肌、背阔肌和菱形肌。用通俗的话说，我把它们称为中背、上背和下背。在我设计背部训练计划时，我会为背部的每个区域安排相应的训练动作。

### 中背部

我喜欢先从中背部开始背部训练。我发现这个区域被严重忽视了，它可以为背部的其它区域提供完美的热身。它之所以能成为绝佳的热身，是因为这些肌肉不需要使用大重量的复合动作进行训练。

#### 反握背阔肌下拉

- 起始姿势——坐在机器上，尽量往前坐。
- 握距与肩同宽，或者采用窄握距，间距一英寸左右。
- 确保双手不要全部手指都握紧横杆。主要依靠食指和中指用力。其余手指只需握住即可，不需握紧。这样可以让你手腕在动作过程中能够轻微地转动。这个小角度可以确保你的手腕在动作过程中不会受到不必要的压力。
- 掌心朝向你自已。
- 下拉，目标是将横杠拉至上胸处。
- 在你下拉时，胸部要向上挺起，这样会让你的背部在每次动作中向前弓起。这样可以确保压力集中在背阔肌和肩胛骨周围和下面的肌肉上。
- 注意不要用肱二头肌下拉。很多人的背部练不好就是因为他们做这个动作时让肱二头肌占了主导。
- 在动作的顶端，你的手臂应该处于刚好没有绷直的程度。保持这样的动作行程，你就会感受到前所未有的灼烧感。

#### 坐姿绳索划船——整个背部、下背部和圣诞树区域

这是一个可以练到全部背部肌肉的绝佳动作。特别有利于发展背阔肌下部区域，也就是常说的“圣诞树”。大多数人在做这个动作时用的都是固定角度的三角形手柄。我通常还会让训练者坐在一只哑铃上。坐在哑铃上可以让负重集中在圣诞树区域。

- 起始姿势——坐在一只30-50磅重的哑铃上。确保双腿微曲。伸手抓住手柄。
- 将手柄拉向肋骨以下，肚脐以上的区域。在动作的顶端，你必须让上背部成反弓的状态。这样可以确保将压力完全置于背阔肌上。这也有助于防止你依靠肱二头肌用力。
- 在整个动作过程中，你的身体必须保持前倾10度左右。很多人做这个动作时身体都是后倾的，这样会限制背阔肌的调用。

- 回到起始位置，手臂接近绷直的状态。
- 确保后拉动作是通过肘部而不是肱二头肌进行的。

## 上部和外侧

如果这个区域欠发达，你就无法形成完美的V字形背部。我利用宽距器械下拉来实现这一目标。

### 宽距器械划船——上外侧背阔肌

- 坐在器械上。
- 确保软垫的顶端处于锁骨以下4-5英寸的位置。
- 抓住器械上间距最宽的握柄。
- 上身顶住软垫的同时，下身向后滑动。这样可以让你的胸部上挺，上背部成反弓的状态。
- 背部反弓可以确保压力集中在背部肌肉上。
- 恢复至手臂接近绷直的位置。
- 不要依靠肱二头肌用力。确保是通过肘部向后拉动。

### 俯身杠铃划船——整个背阔肌

我始终都会把划船动作纳入背部训练计划中，因为它能够调用整个背阔肌，确保背部全面发展。在这里，我展示的是一种可以消除下背部压力的变式。我通过俯卧在略有倾角的长凳上对这个动作进行了改良。如果你选择不用长凳，也可以遵循相同的指导原则：

- 俯卧在长凳上。
- 双手掌心向下，间距与肩同宽。
- 每一次动作中，在将杠铃拉向自己时，要确保肩胛骨向后收。在动作顶端，将胸部上抬1英寸左右，这样可以加大背部的反弓状态，从而增强背阔肌的调用。
- 在每次动作中，都将杠铃拉至肋骨底部的位置。
- 在动作的底端，伸展背阔肌至接近锁定的位置。

---

## 手臂

肱二头肌有三个组成部分：短头、长头和肱肌。我会在每次训练中练到每个区域。在你训练背部时，这些肌肉也会得到间接的训练；所以，我在训练肱二头肌时通常只做三个动作。这也是为什么我不把肱二头肌和背部放在一起的原因。

### 器械牧师椅弯举——短头，肱肌

这个动作的关键是确保你的肩膀不参与用力。要做到这一点，你必须要确保你的上臂始终紧贴在垫子上。弯举的力量必须源自你的肘部。这意味着你的肘部必须在整个动作过程中顶着垫子。

正如我们前面所说的，我们训练的目标是保持肌纤维上的压力。所以，在向上弯举时，你应该只弯举到肱二头肌上压力开始消失的那个点。超过这个点就会消除肱二头肌上的压力。

虽然这里讲的是用器械做，但在用自由重量做牧师椅弯举时，同样的原则也适用。



- 这个动作可以用宽握距，也可以用窄握距。
- 在动作过程中保持手腕稍微向后仰。这样可以确保将压力最大限度地施加在肱二头肌上。
- 让横杠下降至接近手臂绷直的位置。
- 在整个动作过程中，肘部始终顶住软垫。在向上弯举时，不要让它们离开软垫。如果出现这种情况，就说明你在凳子上的位置是错误的。
- 确保每次动作不是用肩膀的力量把负重甩起来的。

## 斜板弯举——长头

斜板弯举可以很好地限制上臂的移动，以确保肩部不会参与动作。

- 坐在上斜凳上。
- 你要将肩胛骨向后收拢，胸部向上挺起。
- 如果你在上挺胸部时有困难，那么可以在面前的地上放一个哑铃。使用一只超过40磅的哑铃，把你的脚放在哑铃上边。放哑铃的目的是帮助你把身体固定在凳子上，以更好地杜绝上臂应力。
- 斜板的角度取决于你肩部的柔韧性，将上臂贴靠在斜板上时，双手要能够指向身体两侧。这意味着，如果你面前有一面镜子的话，上臂应该是与镜子平行的。
- 如果你的肩部比较僵硬，你的手部指向外侧的能力可能会受到限制。在这种情况下，斜板的角度要调得高一点。
- 手腕稍微后仰。
- 在动作底端，手臂要降低到接近绷直的程度。
- 在保持肱二头肌张力的前提下，将哑铃尽可能地向上举起。

## 站立杠铃提拉弯举——短头

- 身体直立。
- 双手握距与肩同宽。
- 将杠铃向上拉起，在整个动作过程中，保持杠铃杆始终紧贴身体。
- 拉至肋骨底端时停止。
- 在提拉杠铃时，肘部要向后拉。想象一下用胳膊夹碎核桃的感觉。
- 注意向上拉时不要耸肩。耸肩会减少肱二头肌上的压力。将杠铃拉起时，斜方肌要下沉。
- 下降至相同的动作行程，接近手臂绷直的位置。

肱三头肌占据了你的上臂的三分之二。它由三个头组成——外侧头、长头和内侧头。与肱二头肌一样，我把训练肱三头肌的每个头作为训练的要点，以确保全面的、最大限度的发展。

## 三头肌下压，宽握距——肱三头肌内侧头和外侧头

我的肱三头肌训练总是从绳索下压动作开始的。从下压开始是确保肘部全面热身的好方法。做完下压之后，你的肘部就不容易在后面的复合动作中受伤。

- 双手握距与肩同宽。
- 身体前倾，额头几乎接触到绳索。
- 竖直向下压。很多人容易犯的错误就是把手柄斜压到腹部。这样会导致肱三头肌上的压力变小。
- 很多人还容易犯一个错误，就是让横杠抬高到前臂触及肱二头肌的程度。这样会减小肱三头肌上的压力，影响

肌肉增长。让横杠到达水平位置就可以了。

- 如果有必要的话，可以让肘部外展。

### 直杠仰卧臂屈伸——肱三头肌长头

我把它视为肱三头肌训练的核心动作。做这个动作的时候，我既用直杠也用曲杠。宽握距和窄握距我也都用。

- 躺在一个可以调节角度的斜凳上。把长凳的角度调节到20度。这个小角度可以加强肱三头肌上的压力。
- 使用直杠，握距与肩同宽。
- 手腕必须保持略微前倾（稍稍向前勾）。这是这个动作中最重要的一部分，因为这个小角度可以确保最大限度地将压力施加在肱三头肌上。
- 有一种观点认为，在动作过程中，肘部必须向内夹紧。但是我觉得让肘部外展效果会更好，或者怎么舒适就怎么摆放。
- 将杠铃上举至接近手臂伸直的位置。
- 让杠铃下降至你的发际线，整个动作过程中保持张力。

### 器械臂屈伸——肱三头肌长头和内侧头

- 面向器械。
- 双手握住手柄，指关节朝向你的身体，掌心向外。
- 向下压。注意这个动作与窄距卧推类似。
- 在动作行程的末端不要锁定手臂。
- 手臂上抬时要始终保持平行。
- 胸部挺直。

在安排手臂训练时，我通常会打乱肌肉训练的顺序。我一般按以下顺序做6个动作：

- 1、肱二头肌
- 2、肱二头肌
- 3、肱三头肌
- 4、肱三头肌
- 5、肱二头肌
- 6、肱三头肌

通过打乱顺序，可以让肌肉稍事休息，这样你就可以在后边的训练里让它付出最大的努力。这样可以让目标肌肉获得更大的强度。

---

## 腹肌

腹肌的作用是在日常活动中帮助我们保持稳固的核心。虽然我并没有发现这些肌肉需要像小腿肌那样高的次数，但我确实发现它们相比于大肌群需要更多的组数和次数。

人们在训练腹肌时常犯的一个错误就是动作行程过大。过大的动作行程会导致压力离开腹肌，而转移到臀屈肌上。训练腹肌的关键就是保持紧凑的动作行程，以确保将压力集中在腹部。腹部训练的次数应该应该保持在10-25次，每次训练做8-12组。

### 器械卷腹——上腹部

下面给出的是两个独立的动作。你可以把它们组成超级组，也可以分开做。

- 坐到卷腹机上，确保身体能够轻松地向前屈曲。下背部靠垫的上缘应该跟你的胸腔下缘平齐。很多人坐得太低，这样会导致压力无法施加到腹肌上。
- 抓住手柄，肘部置于软垫上。如果肘部无法放到软垫上，那么就只抓住手柄也可以。
- 身体向前屈，但是与大多数人所做的不同，你的目标是用肘部去够膝盖。很多人都是去够肚脐。以膝盖为目标可以强化腹肌的收缩。
- 将上身尽可能地向上抬起，同时保持腹肌的紧张。

### 器械卷腹加举腿

- 坐到卷腹机上，确保身体能够轻松地向前屈曲。下背部靠垫的上缘应该跟你的胸腔下缘平齐。很多人坐得太低，这样会导致压力无法施加到腹肌上。
- 臀部滑向座椅边缘。
- 脚尖向上。
- 抓住手柄，肘部置于软垫上。如果肘部无法放到软垫上，那么就只抓住手柄也可以。
- 身体向前屈，但是与大多数人所做的不同，你的目标是用肘部去够膝盖。很多人都是去够肚脐。以膝盖为目标可以强化腹肌的收缩。
- 将上身尽可能地向上抬起，同时保持腹肌的紧张。
- 利用腹肌的力量将双腿举起，注意不要用臀部的力量。
- 想象有一根绳子拴着你的膝盖竖直向上拉，这样可以帮助确保你是在用腹肌发力。

### 罗马椅举腿——下腹部

- 上身前倾10度左右，每次动作时都要向前倾。
- 利用下腹部的力量将双腿抬起，小心不要使用臀屈肌来完成举腿动作。要做到这一点，你必须确保臀部不要抬离座椅。
- 胫骨前肌保持收缩，以确保脚尖向上。这可以帮助你确保使用的是腹肌而不是臀屈肌。
- 双腿下放，直到大腿略高于水平面为止。如果双腿下降的高度低于这个点，就会移除腹肌上的压力。

### 绳索卷腹——整个腹肌，重点是上腹部

- 这个动作可以站着做，也可以跪着做。
- 双腿微曲。
- 抓住绳索手柄的末端，双手置于额前。不要让手靠在额头上。
- 身体朝着肚脐向前向下弯曲。肘部一直降低到接近肚脐的位置。不要再降得更低，因为那样会导致阻力减弱。
- 身体向上抬起，但是不要达到让腹肌失去压力的程度。你应该在整个动作过程中保持腹肌紧张。

